



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Администрация городского округа Самара
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 74» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Протокол № 1 «28» августа 2024 г.	ПРОВЕРЕНО «29» августа 2024 г. Зам. директора по УВР  Л. В. Красова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара  А.А.Захаркин Приказ № 230- од от «30» августа 2024 г.
--	--	--

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Хоккей с шайбой»

Уровень образования: Начальное общее образование
Составители: МО учителей начальных классов

Самара, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Хоккей с шайбой» для обучающихся 1 – 4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основной школы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 и рабочей программы «Физическая культура 1 – 4 классы» В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2011), рекомендованной Министерством образования РФ, в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом.

Актуальность: программа внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно – оздоровительного направления. Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр является игра в хоккей. Спортивные игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике игры, игру в хоккей в зимний период. Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и игра в хоккей, направленная на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Сроки реализации рабочей программы - 4 года. Рабочая программа рассчитана на 271 час (1 час в неделю). Возрастная группа – обучающихся 1 – 4 классы

Цель данной программы- содействие всестороннему физическому развитию личности школьника средствами игры с элементами спорта.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

-содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

-содействовать развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

2. Совершенствование психомоторных способностей младших школьников:

-развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, прыгучесть);

-способствовать развитию умения хватать, держать, отбивать и бросать предметы, рассчитать траекторию броска, согласовать с ним силу.

3. Воспитывать выразительность движений, хорошую пространственную ориентировку.

4. Воспитывать желание получить положительные результаты, выполнять простейшие требования безопасной игры.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у учащихся отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Снижение заболеваемости школьников.

3. Снижение психоэмоциональных расстройств.

4. Повышение уровня физической подготовки школьников.

5. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

6. Снижение последствий умственной нагрузки.

7. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- формирование чувства ответственности за достижение результатов личных и командных;
- освоение положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- владение умением оценивать и понимать причину успеха и неуспеха в спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Контролировать выполнение упражнения и технико - тактические действия в избранном виде спорта;
- привитие устойчивого интереса к оздоровлению, к физической культуре и спорту, воспитание потребности вести здоровый образ жизни;
- проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

Предполагаемые результаты внеурочной деятельности:

- формирование знаний о правилах ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- овладение знаниями в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного отношения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- освоение практических навыков по лыжным гонкам в соревнованиях и стремление к высоким спортивным достижениям.

Содержание программы (1 год обучения)

Тема № 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Тема № 2. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Изменение скорости движения.

Тема № 3.

Основные техники и технической подготовки.

Основные понятия и технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники. Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов: эффективность выполнения технических приёмов; степень обучения владения техническими приёмами. Показатели надёжности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи.

Тема № 4 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема № 5. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Тема № 6. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

Содержание программы (2год обучения)

Тема № 1.Этапы развития отечественного хоккея

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея. Первые чемпионы страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Тема № 2.Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Тема № 3. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Тема № 4. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема № 5. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств.Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Тема № 6. Упражнения для развития скоростных качеств.Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и

звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Тема № 7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трёхкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа на высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Содержание программы (3-4 год обучения)

Тема № 1. Хоккей, как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объём контрактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Тема № 2 . Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Тема № 3. Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объём жестких контактных единоборств способствует появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушение функций некоторых систем.

Тема № 4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3*18 м, 6*9 м, и

др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Тема № 5. Соревнования по хоккею

Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей.

Тема № 6. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Тематическое планирование на 1 год обучения

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теория	1
2.	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	Практика	1
3	Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал.	Практика	1
4	Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.	Практика	1
5	Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два	Практика	1
6	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.	Практика	1
7	Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.	Практика	1
8	Выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.	Практика	1
9	Изменение скорости движения.	Практика	1
10	Изменение скорости движения	Практика	1
11	Основные понятия в технике «хоккей» и ее значимость в подготовке хоккеистов.	Теория	1
12	Основные понятия в технике «хоккей» и ее значимость в	Теория	1

	подготовке хоккеистов.		
13	Средства, методы и методические подходы к разучиванию приёмов техники.	Теория	1
14	Особенности техники игры вратаря.	Практика	1
15	Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы.	Теория	1
16	Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приёмов силовой борьбы.	Теория	1
17	Характеристика технического мастерства: объём и разносторонность технических приёмов.	Теория	1
18	Обучения владения техническими приёмами.	Практика	1
19	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Теория	1
20	Понятие об утомлении и переутомлении.	Теория	1
21	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	Практика	1
22	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	Практика	1
23	Махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями	Практика	1
24	Вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания;	Практика	1
25	Прыжки из различных исходных положений.	Практика	1
26	Прыжки из различных исходных положений	Практика	1
27	Упражнения для развития гибкости.	Практика	1
28	Упражнения для развития гибкости	Практика	1
29	Общеразвивающие упражнения.	Практика	1
30	Общеразвивающие упражнения.	Практика	1
31	Отжимание из упора лежа на высоком темпе.	Практика	1
32	Отжимание из упора лежа на высоком темпе.	Практика	1
33	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	1
	ИТОГО:		33 часа

Тематическое планирование на 2год обучения

№	Название темы	Тип подготовки	Количество часов
1	Этапы развития отечественного хоккея.	Теория	1
2	Этапы развития отечественного хоккея	Теория	1
3	Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях.	Теория	1
4	Упражнения с партнёром: преодоление его веса и сопротивления.	Практика	1
5	Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.	Практика	1
6	Упражнения со снарядами: со штангой, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.	Практика	1
7	Понятие и гигиене и санитарии. Уход за телом.	Теория	1
8	Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей.	Теория	1
9	Калорийность питания.	Теория	1
10	Упражнения для шеи и туловища.	Практика	1
11	Повороты, наклоны, вращения головы	Практика	1
12	Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.	Практика	1
13	Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.	Практика	1
14	Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.	Практика	1
15	Упражнения для развития силовых качеств.	Практика	1
16	Упражнения для развития силовых качеств.	Практика	1
17	Упражнения для развития силовых качеств.	Практика	1
18	Подтягивание на перекладине	Практика	1
19	Отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.	Практика	1

20	Махи вперёд, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями	Практика	1
21	Вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания;	Практика	1
22	Прыжки из различных исходных положений.	Практика	1
23	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1
24	Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1
25	Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1
26	Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью	Практика	1
27	Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.	Практика	1
28	Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.	Практика	1
29	Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.	Практика	1
30	Жонглирование футбольного мяча ногами, головой.	Практика	1
31	Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.	Практика	1
32	Подвижные игры и игровые упражнения.	Практика	1
33	Подвижные игры и игровые упражнения.	Практика	1
34	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	1
	ИТОГО:		34 часа

Тематическое планирование 3 год обучения

№	Название темы	Тип	Количество часов
---	---------------	-----	------------------

		ПОДГОТОВКИ	
1	Хоккей, как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта.	Теория	1
2	Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности.	Теория	1
3	Особенности структуры и содержание игровой деятельности.	Теория	1
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практика	1
5	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практика	1
6	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	Практика	1
7	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	Практика	1
8	Травматизм в спорте и его профилактика	Теория	1
9	Травматизм в спорте и его профилактика	Теория	1
10	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1
11	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1
12	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1
13	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.	Практика	1
14	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.	Практика	1
15	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.	Практика	1
16	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.	Практика	1
17	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.	Практика	1
18	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.	Практика	1
19	Соревнования по хоккею	Теория	1

	Планирование, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.		
20	Характеристика систем розыгрыша: круговая, с выбиванием, комбинирования. Основные правила игры в хоккей.	Теория	1
21	Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов.	Теория	1
22	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	1
23	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	1
24	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	1
25	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.	Практика	1
26	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.	Практика	1
27	Кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.	Практика	1
28	Кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.	Практика	1
29	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер.	Практика	1
30	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер.	Практика	1
31	Прыжки в высоту и длину.	Практика	1
32	Подвижные игры	Практика	1
33	Подвижные игры	Практика	1
34	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	1
	Итого:		34

Тематическое планирование 4 год обучения

			Количество
--	--	--	-------------------

№	Название темы	Тип подготовки	часов
1	Изучение истории хоккея с шайбой. Инструктаж по технике безопасности.	Теория	1
2	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	Теория	1
3	Особенности структуры и содержание игровой деятельности.	Теория	1
4	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практика	1
5	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Практика	1
6	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	Практика	1
7	Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.	Практика	1
8	Травматизм в спорте и его профилактика	Теория	1
9	Травматизм в спорте и его профилактика	Теория	1
10	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1
11	Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).	Практика	1
12	Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу.	Практика	1
13	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.	Практика	1
14	Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника.	Практика	1
15	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.	Практика	1
16	Бег на короткие дистанции (18-36 м) с возможной максимальной скоростью.	Практика	1
17	Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.	Практика	1
18	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	Практика	1
19	Техника игры. Техника передвижения на коньках.	Теория	1
20	Торможение. Основные правила игры в хоккей.	Теория	1
21	Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и	Теория	1

	функциональные обязанности членов.		
22	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	1
23	Упражнения для развития координационных качеств.	Практика	1
24	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	Практика	1
25	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.	Практика	1
26	Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног.	Практика	1
27	Кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.	Практика	1
28	Кувырки вперёд и назад, в стороны, перевороты, стойки на голове и руках.	Практика	1
29	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер.	Практика	1
30	Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер.	Практика	1
31	Прыжки в высоту и длину.	Практика	1
32	Подвижные игры	Практика	1
33	Подвижные игры	Практика	1
34	Соревнования. Итоги прошедшего спортивного года.	Практика	1
	Итого:		34

Литература

- Валентинов В. Игра в хоккей. С.-Петербург, Литера, 2002
- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
- Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
- Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977